

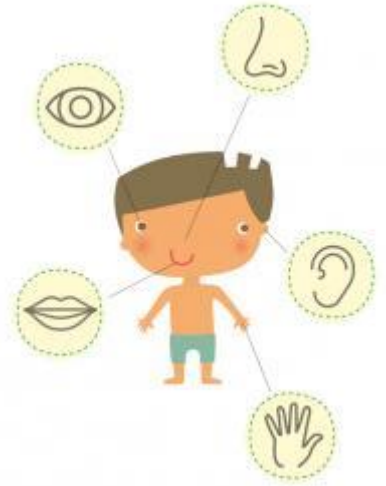


## L'attention, la réceptivité, la présence à ce qui EST

Être attentif, c'est se rendre disponible intentionnellement à quelque chose ou à quelqu'un, montrer de l'intérêt à l'expérience vécue, aux phénomènes...de façon attentionnée, appliquée.... Dans la Méditation de Pleine Conscience, on cultive une attention « objective » sans jugements, presque scientifique, phénoménologique.

On adopte une attitude réceptive, accueillante, permissive à ce qui EST. Laisser être ou lâcher prise comme une manière de se relier à la réalité à ce moment-là.

Mes cinq sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher) m'aident à percevoir le monde. Pour décrire mes sensations, il y a des mots, des verbes, des adjectifs...tout un champ lexical ...puis, on lâche les mots pour juste sentir, goûter...



### Instructions :

Chaque jour, établissez un contact avec vous-même à travers des actes conscients

#### Exemple = La Sensation tactile :

Avec vos mains *sentez-vous*. Caressez, chatouillez, effleurez, frôlez, frappez, grattez, massez, tamponner, effleurez, palpez, tapotez, massez, etc. ...beaucoup de mots pour le dire...Explorez une ou des parties de votre corps, toucher léger, pression, vibration, le chaud et le froid.: vos pieds, vos mollets, vos genoux, vos cuisses, les mains, le visage etc.... Explorez le plus consciemment, attentivement, délicatement ...que vous le pourrez en prenant tout votre temps, sans vous pressez. Notez les différences selon la position et le mouvement de notre corps dans l'espace. ...Le plus simple c'est de commencer par les mains, ou le visage, le lobe de l'oreille. Que ressentez – vous ? Brûlant, chaud, coupant, dur, doux, froid, glacé, gras, humide, lisse, moelleux, piquant, poli, rugueux, sec, tiède, etc ? Gluant, râpeux, rêche, velouté, visqueux : Laissez venir éventuellement les bâillements, ..., reprise de contact avec vous-même par l'intermédiaire de la sensation tactile.

Ou, prenez un **objet** de votre choix et faites l'exercice : toucher en pleine conscience.

**Moi peau -** : Notez le contact des vêtements, des fessiers sur le support, les différents points de contact avec le sol, (selon la posture), les paupières qui se touchent, les lèvres, l'intérieur de la bouche.... Le contact ce l'air sur la peau, la peau sentie, comme une enveloppe qui nous contient, nous limite, frontière, barrière fine entre l'intérieur, le moi CENTRE, le moi noyau où se loge la respiration, l'énergie, des images mentales...espace de contenance, de relation, d'unité...la confiance, la stabilité, la sécurité, ...

Dedans (intérieur) et dehors (extérieur) reliés, unifiés par le souffle qui circule entre les deux espaces

**SONS** : Debout, assis ou couché : les yeux fermés essayez d'être attentif, **d'accueillir** consciemment un par un, les différents sons que vous entendez. (Voir la méditation sur les sons que j'ai postée sur mon site au mois d'avril)

Son de votre voix : lisez un texte à voix haute

**VUE** : accueillez visuellement les couleurs et les formes des différents objets qui vous entourent.

### ACTES CONSCIENTS au quotidien :

Se laver les mains. Etablissez un contact visuel avec l'environnement, le lavabo, le savon, l'eau quelques secondes....Touchez, sentez, ouvrez le robinet en étant conscient.e de votre geste, écoutez l'eau quelques secondes....(pause), lavez-vous les mains consciemment ; au moment de les rincer, en même temps que l'eau va chasser le savon et la crasse, imaginez que vos difficultés, pensées stressantes, fatigue...partent avec l'eau, le savon, la saleté dans les tuyaux jusqu'à la terre.

**Marche consciente** : en essayant de sentir successivement, le contact du sol sous votre pied droit, puis sous votre pied gauche, en essayant de sentir les mouvements de vos jambes, le balancement de vos bras, la sensation de l'air qui entre et qui sort par vos narines, à l'inspiration et à l'expiration.

**Respirez consciemment** : simplement attentifs à l'air qui entre à l'inspiration et à l'air qui sort à l'expiration. Respirez consciemment quelques instants. Si vous le pouvez, après l'inspiration, faites une pause et gardez l'air quelques secondes, puis expirez en essayant de sentir votre corps de la tête aux pieds. Faites cet exercice de préférence les yeux fermés.

Grâce à l'attention portée à la respiration, libérez – vous des pensées stressantes qui créent des tensions dans le corps : nous pouvons, éliminer symboliquement, (métaphoriquement) tout comme nous avons besoin d'éliminer organiquement. Sinon c'est l'encombrement, la constipation psychique, « la grosse tête qui va éclater », le nœud à la gorge, le serrement à l'estomac, l'angoisse de toutes les émotions retenues, refoulées. Nous avons besoin de dissoudre les émotions « excessives », douloureuses en lien avec notre réaction aux événements de la vie.

1 / A chaque *expiration*, de même que vous éliminez le gaz carbonique ainsi que des déchets et des toxines contenus dans le sang, imaginez en même temps, que vous rejetez, que vous éliminez, ce dont vous avez besoin de vous alléger ; une tension, agitation, malaise que vous pouvez calmement identifier. Qu'est-ce que c'est ? Emotion = inquiétude - peur - angoisse – tristesse, frustration...honte, culpabilité, etc. En expulsant l'air de vos poumons, est-il possible de sentir que cette difficulté s'apaise.  
2 / A chaque *inspiration*, sentez l'oxygène, entrer à l'intérieur de votre corps et se diffuser partout dans vos poumons, cellules, votre sang, vos organes, muscles, peau...

**Vous pouvez ainsi revenir au calme par l'intermédiaire de l'attention aux sensations. Une fois le calme revenu. Il est possible de revenir à une présence plus globale du corps, à soi, à l'espace.**

**Être ici et maintenant, simplement.**

**C'est comment ?**